உ

சிவமயம்.

இயற்கை வாழ்வு.

திரு. ல. காமேச்வர சர்மா, B. Sc. Hons.
அவர்கள் இயற்றியது.

கோட்டையூர் திருவாளர்
வெ. நா. லட்சுமணஞ் செட்டியார்
அவர்கள்
அறுபதாவது ஆண்டு நிறைவின் நினைவுக்குறியாக
வெளியிடப்பட்டது.

வெளியிட்டோர்
இயற்கை இல்லம்
புதுக்கோட்டை.

ஜனமித்திரன் பிரஸ், புதுக்கோட்டை.
ஈஸ்வர-ஹூ, ஆவணி-மீ.

பதிப்புரை.

இயற்கைக்கு மாறான வாழ்க்கையினால் தான் உடலுயிர்களுக்கு நோயும் பலவீனமும் வருகின்றன; உடலுயிர்கள் நிறைந்த சக்தியுடனும் நோயற்றும் இருக்கவேண்டுமானால் இயற்கைப்படி வாழவேண்டும். நோய் வந்தபின் அதற்கு மருந்துண்டு குணமாக்கிக் கொள்ளலாமென்றிருப்பது மதியீனம்; நோய் நீங்கினாலும் உடலுயிர்களுக்கு முன்னிருந்த சக்தியும் நேர்த்தியும் திரும்பமாட்டாது.

இவ்வுண்மையைத் தாம் உணர்ந்து அதன்படி ஒழுகி வந்து நற்பயன் கண்ட நல்லாராகிய கோட்டையூர் திருவாளர் வெ. நா. லெட்சுமணன் செட்டியார் அவர்களது அறுபதாம் ஆண்டு நிறைவு விழாவின் சம

யத்தில், அவ்வுண்மையைப் பலரும் அறிந்து பயன் படுமாறு, புதுக்கோட்டை இயற்கை வைத்திய சங்கக் காரியதரிசி திருவாளர். ல. காமேச்வர சர்மா அவர்கள் எழுதிய இச்சிறு நூல் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. திரு லெட்சுமணன் செட்டியார் அவர்கள், சீரிய ஒழுக்கமும், மெய்யன்பும், ஜீவகாருண்யமும், படைத்தவர். இயற்கை வைத்தியக் கருத்துக்களை இம்மாதிரி சிறு நூல்கள் வாயிலாக, தமிழ் நாட்டில் பரப்புவதில் இவர் பெரும் தொண்டு ஆற்றியிருக்கிறார். இப்பெரியாருக்கு, நீண்ட ஆயுள், நோயற்ற வாழ்வு முதலிய எல்லா நலங்களும் எல்லாம் வல்ல இறைவனருளால் சித்திக்குமாறு வேண்டுகின்றோம்.

இயற்கை இல்லத்தார்,

புதுக்கோட்டை.

இயற்கை வாழ்வு.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.
(திருமந்திரம்.)

இவ்வுலகில் இகபர ஸாதனத்திற்கு வேண்டிய காரியங்களெல்லாம் நம் உடலாகிய கருவியைக்கொண்டே செய்யப்பட வேண்டியிருக்கிறது. உடலின் தன்மைக்கேற்பவே நம் காரியங்களும் நடைபெறும். வேலை செய்வதற்கு சக்தி வேண்டியிருக்கிறது; நம் நாடிகளில் ஓடுகிற உயிர் சக்தியைக் கொண்டுதான் நாம் வேலை செய்கிறோம்; உயிர் சக்தியின் ஓட்டத்தின் வேகத்தை ஒத்தே நம் திறமை இருக்கும். நாடிகள் உறுதியாகவும், இரத்தக் குழாய்களில் அந்நியச் சரக்குகளின் தடை இல்லாமலும் இருந்தால், அதாவது உடல் சுத்தமாக

இருந்தால், நாம் பூர்ண சக்தியுடன் இருக்கலாம். பூர்ண சக்தியே பேரின்பம், உலக இன்பம் இவ்விரண்டிற்கும் பொதுவாகிய சாதனம். உடல் நலத்தினால் ஏற்படும் சக்தியின் மிகுதியே, அவரவர் நோக்கத்துக்கும் முயற்சிக்கும் தக்கவாறு, இம்மைப் பயனையோ, மறுமைப் பயனையோ, தருவதாகும். உடல் நலத்திற்கான ஒழுக்கமும் நல்லொழுக்கத்தின் ஒரு பகுதியாம்; அதுவே நல்லொழுக்கத்தின் முதற் பகுதி. அதுவே எல்லா நல்லொழுக்கங்களுக்கும் அடிப்படையாயிருக்கிறது.

உடல் சக்தி குன்றியிருப்பதற்கு காரணம், மேற்சொல்லியபடி, உடலில் அசுத்தம் (அந்நியச் சரக்கு) நிரமபியிருப்பது தான். அதாவது உடல் அந்தர்முகமாக நோயுற்றிருப்பதுதான். உயிர் சக்தியின் பெரிய பாகம், நோயின் காரணமாகிய அசுத்தத்தை போக்குவதிலேயே செலவா

கிறது. இதனாலேதான் 'உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்' என்று திருமந்திர ஆசிரியர் கூறுகிறார். உயிரால் அழிந்தால், உடல் சக்தி குன்றும்; அதனால் நம் தினசரி லௌகீக வேலைகளை செவ்வனே செய்ய முடியாது; இன்னும் கடினமான வேலையாகிய தியானம், தவம் இவைகளை செய்ய முயலவே முடியாது.

ஆகவே, நம் உடல் பிணியற்று இருந்தால்தான் நம் பிறவிப் பயன்களை சாதித்துக்கொள்ள முடியும். உடல் நோயற்று இருந்தால்தான், அதாவது சுத்தமாயிருந்தால்தான், மனம் சுத்தமாயிருக்கும். சுத்த மனதுள்ளவன் இயற்கையாகவே நல்லொழுக்கமுடையவனாயிருப்பான். இவனுக்கு அறம், பொருள், இன்பம், வீடு, என்னும் பிறவிப் பயன்களைச் சாதித்து கொள்வது எளிது. நோய் என்பது உடலில் பகிர்முகமாக நாம் காணும் உபத்திரவம்

மாத்திரம் நோயாகாது; அந்தர் முகமாகவும் உடலில் நோயிருக்கலாம். ஆகவே நாம் முக்கியமாக வேண்டுவது நோயற்ற வாழ்வு. இதுவே குறைவற்ற செல்வம். இந்த செல்வத்தை அடைவதற்கான சாதனம் எது? நாம் இயற்கைக்கு ஒத்துவாழ்வதே அதற்கு சாதனமாகும். இயற்கை என்பது நம் உடல் நலத்தைக் காக்கும் சக்தியே. இந்த சக்தியானது இப்பிரபஞ்சம் முழுவதையும் உண்டாக்கி, அதனுள்ளடங்கின ஒவ்வொரு பொருளின் இயற்கையாக நின்று, காப்பாற்றிவருகிறது. நம் தேகமும் இவற்றில் அடக்கமாகையால் அதுவும் இயற்கை என்ற சக்திக்கு அதீனமே. நாம் உண்ட உணவை சரிப்பதும், மலத்தைக் கழிப்பதும், உடலை வளர்ப்பதும் எல்லாம் இந்த சக்தியே. ஏதோ ஒரு தெய்வீகமான சக்தியானது நம் உடலை ஆண்டு காத்துவருகிறது என்பது தெளிவு. நோயை உண்டு பண்ணுவதும், அதை வயப்படுத்துவதும் இதே

இயற்கையின் தொழிலாக வேண்டும். ஆகவே இயற்கை நெறிப்படி நடப்பதே உடலை சுத்தமாகவும் பூர்ண சக்தியுடனும் வைத்திருப்பதற்கான சாதனமாகும்.

இயற்கை நெறி

சுருங்கக்கூறின், இயற்கை நெறியென்பது பஞ்சபூத உறவாகும். ஆகாயம், வாயு, ஒளி, நீர், மண், என்று ஐந்து பூதங்கள் உலகங்களுக்கெல்லாம் முதலானவை. இவற்றை சக்திகள் என்று நாம் கருதவேண்டும். கடவுளாது ஒரே சக்தியானது இப்படி ஐந்தாயிற்று. இவற்றிலிருந்து நாம் பிறந்தோம். இவற்றிலேயே நாம் வாழுகின்றோம். அதாவது இந்த ஐந்து பூதங்களே நமக்கு ஆகாரமாயிருக்கின்றன. இவ்வைந்துக்கும் மூத்ததும் நுண்ணியதுமானது ஆகாயமாம். ஆகையால் இதுவே எல்லாத்துக்கும் மேலான சக்தி. உடலைக்காட்டிலும், உயிருக்கே இது உணவு. இது குறைந்தால்

உயிரின் சக்தி குறையும். வாயுவானது இதற்கு அடுத்தது. ஓடிக் கொண்டேயிருக்கும் காற்றில் நல்ல வாயு உண்டு. அதுவே உயிருக்கு சக்தி தருவது. உஷ்ணக் காற்றைக் காட்டிலும், குளிர்ந்த காற்றில் பிராணவாயு அதிகமாக இருக்கிறது. சுத்தமாயும், குளிர்ந்ததாயும் உள்ள காற்ரோடு நாம் உறவாடிப் பழகவேண்டும்.

ஒளியும் உயிருக்குத் தேவையான உணவாகும். வெட்ட வெளியில், வெயில்பட உடம்பால் உழைக்கும் ஏழைகள், ஏராளமான ஒளியுணவை உண்டு வருகிரார்கள்; இவர்களே உடல் நலத்தில் சிறந்தவராவர். சூர்யனுடைய ஒளியினலேயே பூமியில் வாழும் ஸகல ஜீவ ஜந்துக்களும் உயிர்த்து, சக்தி பெற்று வாழ்கின்றன வென்றும் வேதங்களில் சொல்லியிருக்கிறது. இதைத் தற்காலத்து தத்வ விசாரிகளும் ஒப்புக் கொள்ளுகிரார்கள், ஒளியின் சக்தியானது

நோய்களைத் தீர்ப்பதில் மேன்மை பெற்றது.

பாக்கியுள்ள இரண்டும், அதாவது நீரும் மண்ணும், மற்ற மூன்றுக்கும் தாழ்ந்தவை; அவற்றைவிடக் குறைந்த அளவில் நமக்குத் தேவையானவை. இவ்விரண்டிலும் நீரே உயர்ந்தது. "நீரிலேயே ஸகல மருந்துகளின் சக்திகளும் அடக்கம்" என்று வேதம் சொல்லுகிறது. மண்ணின் இனத்து உணவு எல்லாத்துக்கும் தாழ்ந்தது; குறைந்த அளவில் நன்மை; அதிகமானால் தீமை.

மண் என்பது உணவுப் பொருள்களின் உற்பத்திக்கு மூலமாவதால், நாம் உண்ணும் உணவை மண் என்று குறிக்கலாம். மண்ணின் விளைவான பொருள்களையே நாம் உணவென்று மதித்து, இவ்வுணவுக்கு மேலான ஆகாயம் முதலிய, நான்கு உணவுகளை நாம் மதிக்கவில்லை. அத

ளுல் அவற்றின் சக்திகள் நம்மிடம் குறைகி றது. இந்த சக்திக் குறைவினுல்தான் நோய்கள் வருகின்றன.

நோயின்மைக்கும், பூர்ண சக்திக்கும் இன்றியமையாத வழியாவது, மண்ணின் இனத்து உணவை அதன் மிதத்தில் உட் கொள்ளுவதும், மிதம் தவறியிருந்தால், அதற்குப் போதுமான பரிகாரத்திஞல், குற்றத்தை மாற்றுவதும், மற்ற நான்கு உணவுகளையும் அதிகமாக உட்கொள்ளுவ துமாம்.

ஆகாயமே உயிரின் முதல் உறவு, என்று முன் சொன்னேம். தொழிலும்*

---

* 'தொழில்' என்னும் பதம், நம் உடலில் தாஞகவே உயிரானது நடத்தும் தொழில், கலாத்து, காணங்களால் நாம் செய்யும் மற்ற வேலைகள், இவைகள் எல்லாவற்றையும் குறிக்

ஓய்வும், இரண்டும் சமப்பட்டிருப்பது, ஆகாய உணவைப் பெறும் உபாயமாகும். தொழிலினால் ஆகாய சக்தி செலவாகிறது. ஓய்வினால் அது மறுபடி நிறைவடைகிறது. ஓய்வே முதல் மருந்தென அறியவேண்டும்.

ஆகாய சக்தி நம் உடம்பில் தேவையான அளவுக்கு இருப்பதற்கு அடையாளம் இயற்கைப்பசி. பசி என்பது ஒரு தெய்வீகமான மருந்து. பசியை ஸங்கடத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சத்துருவாக நினைத்து அது நம்மைக் கிட்ட நெருங்காதபடி முன் ஜாக்கிரதையாக, அதற்கு விரோதியான உணவை வயிற்றில் அடைத்துவிடவேண்டு

கும். சாப்பிட்ட உணவு, தண்ணீர், மூச்சுக் காற்று, ஒளி, இவற்றையெல்லாம் தன் மயமாக்கிப் பயன்படுத்தி, உள்ளே ஏற்படும் கசடுகளைப் போக்கி, உடம்பை சுத்தமாக்குவது, இவற்றையெல்லாம் உயிரின் உழைப்பாக மதிக்கவேண்டும்.

மென்ற நினைப்பதும், அனுஷ்டிப்பதும் பாப புத்தி. இது நற்சாஸ்திரமான பகவத் கீதையின் கருத்தென்று காணலாம். ஏனென்றால் "நான் ஜாடராக்னியாகி ஜீவப் பிராணிகளின் உடலில் நின்று பிராணன், அபானன் என்ற சக்திகளோடு கூடி நால் வகை உணவுகளை ஜரிக்கிறேன்" என்ற கீதா வாக்கியத்தினால் ஜீரண சக்தியானது பகவானுடைய அம்சம் என்று பொருள் படுவதால் அந்த சக்தியானது தன் வேலைக்கு தயாராயிருப்பதைக் குறிக்கும் உணர்ச்சியாகிய பசியென்பது நமக்கு விரோதியாக மாட்டாது, என்றுதான் கொள்ளவேண்டும். பசி கொஞ்சமாவது தேகத்தில் மீதப்படும்படி, உணவை குறைத்துச் சாப்பிட்டால் அது கணக்கில்லாத நன்மைகளைச் செய்யும். "எப்பொழுதும் நோயற்றும் பரிசுத்த மனதுடனும், ஆனந்தியாகவும் இருப்பதற்கு வழியாவது பசியை முற்றிலும் அணைத்துவிடாமல்

பாதுகாப்பதே", என்று ஒரு அமெரிக்கா கண்டத்து ஞானி சொல்லுகிறார். நம் நாட்டில் "பசித்திரு" என்பது யோக நெறியின் விதி. பசியென்பது ஜீவ சக்தியாகையால், உணவை ஜரிக்கும் வேலையிலேயே முழுமையும் செலவிடாமல் அதை மீதப்படுத்தினால், அப்படி மீதப்படும் சக்தியானது நம் பண்டைகாலத்து நோய்களையெல்லாம் களைந்து, நமக்கு நோயின்மை என்ற மகா பாக்கியத்தைத் தரப் போதுமானதாக இருக்கலாம்.

அநேகமாய் எவனும் தேவையான நேரம் பொறுமையுடன் சாப்பிடாமல் காத்திருப்பானாகில், பசி *எழும். அதற்கு முன்னடி பலவித தப்பான காரணங்களால் சாப்பிடுவோர் என்றைக்கும் மீளா நோயா

---

* பசியின் குறிகளைப்பற்றி விவரமாக இயற்கை இல்லத்தார் பிரசுரித்திருக்கும் 'பூரண சக்தி' என்னும் நூலில் காணலாம்.

ளிகளே. அவர்களிடம் உள்ளே நோய்களின் வித்துக்கள் வளர்ந்துகொண்டேயிருந்து, ஒரு சமயம் வெளிப்படையான நோயாக உருக்கொண்டு பீடிக்கும். முன்னடியே இப்பாப வழியை விட்டு, இயற்கை நெறியை நாடுவார்களானால் அப்படி வரக் காத்திருக்கும் நோயினின்றும் மீண்டு, பூர்ண சுகம் பெறுவார்கள். இது ஸத்யம்.

திருவள்ளுவ நாயனார் திருக்குறளில் 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில் நோயற்ற வாழ்விற்கான ஒழுக்கத்தை வர்ணிக்கிறார்.

மருந் தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்
அருந்தியது அற்றது போற்றி யுணின்.

முன் உண்ணப்பட்ட உணவு முற்றிலும் உடலைவிட்டு அற்றதை அறிந்து உண்ணுபவனுக்கு நோய் வராது; மருந்துகளே அவனுக்கு வேண்டாம் என்பதே.

மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு.

இந்த குறளில், பொதுவாய் உடலுக்கு உகந்த உணவை குறைத்துண்ணல் வேண்டும், இல்லாவிட்டால் நோய்வரும் என்று சொல்லுகிறார்.

இழிவறிந் துண்பான் கண் இன்பம்போல் [நிற்கும்,
கழிபேரிறையான் கண்நோய்.

குறைத்துண்ணுவதிலும், உடலின் தேவை யளவுக்குச் சிறிதும் அதிகப்படாத படிக் குறைத்துண்ணலே மேன்மையானது; அதனால் நோயின்மை மாத்திரமல்லாமல், இடையறு இன்பமும் ஏற்படும் என்று சொல்லுகிறார்.

குறைத்துண்ணுவதினால் உயிர் சக்தி மீதப்படுத்தப்பட்டு, உடலில் எங்கும் பரவி நிற்கிறது. இம்மாதிரி சக்தி நிறைவு பெற்ற ஒருவன் எத்தொழில் செய்தாலும், அவனுடைய இயற்கை இன்பம் அவனை விட்டுப் பிரியாது. வேலை யென்பது அவனுக்கு விளை

யாட்டாக அமையும். உலகப்போக்கில் வரக்கூடிய மற்ற துன்பங்களையும் அவன் சுலபமாக பொறுத்துக்கொள்வான். "தொழில் புரிந்தாலும், துன்பங்களுக்கு ஆளானாலும் சக்தி குன்றியிருப்பதே குறை" என்று ஆங்கிலக் கவியரசராகிய மில்ட்டன் பாடியிருப்பது உண்மையே.

தீயளவின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப்படும்.

பசியாகிய தீயின் அளவுக்கு அதிகப்பட உண்ணுகிறவனிடம் நோய்கள் மிகுந்திருக்கும், என்று இதன் பொருள். ஆமாசயத்திலும் சிறு குடலிலும் சுறக்கும் ரஸத்தின் அளவு தீயளவிற்குத் தகுந்தாற்போல்தான் இருக்கும். இந்த ரஸத்தின் அளவுக்குத் தகுந்தாற்போல் ஆகாரத்தின் அளவும் இருக்கவேண்டும். இதற்கு மேற்பட்டால் ஜீரணம் சரிவர நடக்காது.

பசித்து சாப்பிடும் போது பரபரப்பு ஏற்படாது—வேகமாய் விழுங்க இச்சையுண்டாகாது. ஸாத்வீக உணவையே நாம் அப்போது நாடுவோமாகையால், அதைக் கடித்து நன்ருய் மென்று, சாந்தமாய் வாயில் பெறவேண்டிய பக்குவம் பூர்ணமான பின் விழுங்கும்படிக்கே நேரும். இப்படி உண்பதால் போதுமான அளவு உணவு உண்ட பின் ஒரு ஏப்பம் வரும். இது வந்தவுடன் நிறுத்தவேண்டும். இதன் பின் உணவின் சுவை குன்றும். சரியான உணவை நல்ல பசியுடன் உணவு தர்மவிதிப்படி உண்டு, மித மிஞ்சாமல் நிறுத்தி எழுந்ததற்கு ஒரு அடையாளமுண்டு. அதாவது தேஹமாத்தியந்தம் நிறைந்த உத்லாகம். உண்டபின் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகிற மயக்கம் இராது.

நற்பசியை பெற வேண்டுமானல் தேஹத்தின் சக்தியை இயற்கையான வேலை

(நந்தவனமமைத்தல், துணி துவைத்தல்) களின் வாயிலாக வளர்த்து வருவதே முறை. ஸ்ரீசாம்பேறிகளுக்கு நல்ல பசி, ஸாத்வீக உணவில் பற்று, ஏற்பட இடமில்லை.

இதுவரை நாம் எப்பொழுது உண்ண வேண்டுமென்று பார்த்தோம். இனி நம் உடலுக்கு உகந்த உணவு எது என்று கவனிப்போம். உகந்த உணவானது உயிருக்கு உதவியாயிருப்பது; நோய்ச் சரக்குகள் உடலில் குவியாமலிருப்பதற்கு ஏற்ற உணவே அதுவாம்; நோய்ச்சரக்குகளை வெளியேற்றும் தொழிலாகிய நோயில், உயிருக்கு உதவி செய்வதும் அதுவே. இவ்விருவகை உதவியாலும், அவ்வுணவு உடலுக்கு உகந்த உணவு எனப்படும்.

எந்த உணவுப்பொருளானாலும், அதன் எல்லா சத்துக்களுடனும் அதை உண்ணுவதே இயற்கைக்கு ஒத்ததாகும். சத்துக்களைப் பிரித்து, சில வற்றை விலக்கி, பாக்கி

யை மட்டும் உண்ணும் நாகரீக மக்களிடம் நோய்கள் மிகுந்து வருவதைப் பார்க்கலாம். உணவுப்பொருள்களை தீட்டி மினுக்குவதினாலும், இவைகள் வேகவைத்த நீரைக் கொட்டுவதினாலும், உணவின் இரண்டு முக்கியமான சத்துக்கள்* (உயிரணுக்கள் Vitamin, உயிர் உப்புகள்) இழக்கப்படுகிறது. இந்த சத்துக்களுக்கு உடம்பின் பிணியைப் போக்கவும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கவும் சக்தி உண்டு. நம் தேக நிலையை காப்பதற்கு உணவின் ஒழுங்கே முக்கியம், மற்றவை முக்கியமல்ல. இதற்கு ஒரு உதாரணம் உண்டு. மேல் நாடுகளில் உயர்ந்த ஜாதிக் குதிரைகளை மிகவும் ஊக்கத்துடன் வளர்ப்பதுண்டு. அவைகளுடைய தீனி விஷயத்தில் மிக

---

* உணவின் சத்துக்களைப்பற்றி, "பத்திய உணவு" என்னும் நூலில் விளக்கமாகக் காணலாம்.

வும் கவனம் செலுத்துவார்கள். தேக வலுவும் சுருசுருப்பும் குன்றுமலிருப்ப தற்குத்தக்க உணவு இன்னது, என்பதைக் குதிரை வளர்ப்பவர்கள் நன்றாய் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அப்படி வளர்க்கப்படும் குதிரைகள் மிகவும் நேர்த்தியாயும், நோயற் றும் இருக்கின்றன. அக்குதிரைகளை கட்டி வைக்கும் லாயங்கள் எவ்வளவோ அசுத்த மாயிருந்தாலுங்கூட, அவைகளுக்கு நோய் உண்டாவதில்லை. ஆனால் மனிதரோவென் றால், சுத்தமான வாயு ஸஞ்சாரமுள்ள பங் களாக்களில் வசித்தாலும், ஸ்நானம் முத லிய வெளி சுத்திக்கான காரியங்களை சிரத் தையுடன் நடத்திக் கொண்டு வந்தாலும், நோயாளிகளாகவே யிருக்கிறார்கள்; எந்த நோய் கிருமி வந்து தங்களைத் தாக்கி விடுமோ என்ற பயத்திலேயே காலங்கழிக் கிறார்கள். அவர்கள் தேகங்களின் உட்புற மானது, இயற்கைக்கு மாறானபடி உணவை சாப்பிடுவதனாலுண்டாகும் அசுத்தத்தினால்

நிரம்பியிருக்கிறது. அறிவின்மையும், சுவையின்பத்திலுள்ள ஆசையும் தான் இதற்குக் காரணம். ஆகையால் உணவே வைத்திய சாஸ்திரத்தின் முக்கிய அம்சம்.

உணவு மனதையும் பாதிக்கிறது. மனது அன்னமயம் என்று வேதம் கூறுகிறது. மனிதனுடைய முக்குணங்களுக்கு (சாத்விகம், ராஜஸம், தாமஸம்) ஏற்றவாறு உணவில் மூன்று வகைகள் (ஸாத்வீக உணவு, ராஜஸ உணவு, தாமஸ உணவு) இருக்கின்றன. தாமஸ உணவுகளெல்லாம் அசுத்தமானவைகள்; சுத்த தேகமுள்ளவனுடைய மூக்குக்கு வெறுப்பை உண்டு பண்ணுகிறவைகள். இவற்றில் சில இயற்கையாகவே அசுத்தம்; மாமிசம், புகையிலை, வெள்ளைப் பூண்டு, வெண்காயம், முள்ளங்கி, முதலியவை. சில அசுத்தம் பெற்ற ஸாத்வீகப் பொருள்கள்; காலஞ்சென்ற பால், தயிர், மோர், கள் சாராயம், அதிக நேரம் நீரில் ஊறவைத்த

தான்யங்கள், முதலியவை. ராஜஸமான உணவுகள், கீதையில் சொல்லிய பிரகாரம் கசப்பு, புளிப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு, உறப்பு, அதிக சுவை, காரல், இவ்வித சுவையுள்ள வைகளே. உணவை இயற்கைப்படி மென்று உண்ணுவதற்கு இச்சுவைகள் உதவாது. இதனால் இயற்கை அளவுக்கு மேல் அதிகமாக சாப்பிட நேரிடும். ராஜஸ தாமஸ வகைகளில் சேராதவை தான் ஸாத்வீக மானவை. சுத்தமான பச்சைப் பால், மந்தமான தித்திப்புள்ள பழங்கள், தேங்காய், வாதுமை, முதலிய பருப்புகள், மேலே குறித்த குற்றங்களில்லாத காய்கறிகள் தானியங்கள், இவை ஸாத்விகமான உணவுப் பொருள்கள்.

ஸாத்விக உணவுகளில் பால், பழம், இளந்தேங்காய், இவை மேலானவை. இவைகளுக்கு அடுத்தபடியாக சொல்லத் தக்கவை காய்கறிகளாகும். இவற்றில்

பழுத்த காய்கறிகள் (பறங்கிப்பழம்), வேர்க் கனிகள் (கிழங்குகள்), முதலியவையும் சேர்ந்திருக்கின்றன. உலக சிருஷ்டியில் இக் கனிகளை ஜீவர்களுக்குப் பிரதான உணவாக ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் இக் காலத்தில் நாம் தான்யங்களையே உணவாகவும், அவைகளை சிறப்பிக்க மாத்திரம் காய்கறிகள் யோக்கியமென்றும் நினைக்கிறோம். இது கண்டிக்கத்தக்கது. காய்கறிகளில் உடலுக்குத் தேவையான ஸத்துக்கள் பெரும்பான்மையும் பூர்ணமாயிருக்கின்றன. அவற்றில் குறைவாயுள்ளவை நெய், பிசுக்கு, என்பவைதான். நெய் ஸத்தானது தேங்காய், வாதுமை, முதலியவற்றையும், பிசுக்கு ஸத்தானது மிதமாகக் கடலை முதலிய தான்யங்களையும், உபயோகித்து அடையக்கூடும்.

இது வரையில் உணவைப்பற்றின முக்கிய நியமங்களை கவனித்தோம். இவை

நோயற்ற வாழ்விற்கு பிரதானமானவை. இனி நோயுற்றகாலத்தில் இயற்கை நெறியின்படி நாம் செய்யவேண்டியது என்ன?

கர்ப்பத்தில் அணுவளவான பிந்துவானது உணவினாலேயே பெரிதாகி, சிசுவாகிறது. பின்னும் உணவினாலே வளர்ந்து மனிதனாகிறது. உணவைத் தவிர மருந்தினாலாவது, மண்ணினத்தைச் சேர்ந்த மற்றதால் ஆவது வளரவில்லை. ஆனால் உணவுடன்கூட ஜலம், சூர்யவொளி, வாயு, இவைகளும் உதவுவது பிரத்தியக்ஷம். ஆகாசம் உதவுவது மாத்திரம் சூக்ஷ்மமாயிருக்கிறது; அதாவது தேகத்தின் நாடிகளில் பசி முதலிய சக்தியாக விளங்கும் பிராணனுக்கே அது முக்கிய ஆதாரமென்று அறியப்படுகிறது. தைத்திரீய உபநிஷத்தில் பிராணமய தேகத்துக்கு ஆகாசமே ஆத்மா, அதாவது ஜீவன், என்று வர்ணிக்கப்படுகிறது. இதனால் நம் தேகம் பஞ்ச பூதங்

களினால் ஆகி, அதனாலேயே உயிர்த்திருக்
கின்றது, என்று காணலாம்.

இப்பஞ்ச பூதங்களும் நம் தேகத்து
க்கு உணவுகள் என்றே நாம் அறிய வேண்
டும். இவற்றில் தாரதம்மிய மெப்படி யென்
றால், சூக்ஷ்மமானது மேலானது, ஸ்தூல
மானது தாழ்மையானது, என்பது முடிவு.
ஆகாசமே முக்கியமான உணவு; பசி மந்தத்
தத்தால் தூக்கம் குறைந்தால், ஆயுள்
குறைவதும் தவிர நோய்களும் மிகுதி
யாகின்றன. உபவாஸமும் தூக்கமுமே
ஆகாசமென்ற உணவைப் பெறும் காலம்.
வாயுவும் ஒளியும் இதற்குக் கீழ்ப்பட்டவை
யானாலும் ஜலத்தைவிட முக்கியம். ஜல
மானது அன்னம் முதலிய உணவைக்
காட்டிலும் முக்கியம். இதனாலேயே ஜலமே
பிராணனுடைய உணவு என்று சாந்
தோக்கிய உபநிஷத்தின் கற்பனை. அன்னம்,
காய்கறி இவை எல்லாவற்றிற்கும் தாழ்ந்த

வை. ஆனாலும் இவைகளே நம்மைக் கெடுக்க உதவுகின்றன. இதனால் ஆகாரத்தை உபயோகிக்கும் ஒழுங்கைப் பற்றின அம்சமே வைத்திய நூல்களில் பெரும் பாகமாகிறது.

இவ்வைந்தையும் இயற்கை யென்னும் சக்தி தானே விநியோகித்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றதே தவிர நாம் இவற்றை எவ்விதத்திலும் உபயோகப்படுத்த வில்லை. இவ்வைந்தைக்கொண்டு எந்த சக்தியானது தேகத்தை உண்டாக்கிற்றோ அதே சக்தியானது, தேகத்தை விட்டு அகலாமல் காத்துவருகிறது என்ற வைதிக தத்துவத்தை நாம் மறக்கக் கூடாது. நோய் நேர்ந்தால் அந்த சக்திக்கும் நாம் கெட்ட மனதினாலும், தேகத்தைத் தப்பாகத் தொழிற் படுத்துவதினாலும், துரோகம் செய்ததாலேயே வந்தது, என்று காணவேண்டும். அப்போது இயற்கையானது நாம் செய்த

துரோகத்தின் கேட்டைப்பரிகரிக்க, நோயை உண்டுபண்ணுகிறதே யொழிய, வேறு நோய்க்குக் காரணமில்லை.

இந்த சமயம் தேகத்தைப் பழுது பார்க்க யார் லாயக்காவார்கள்? தேகத்தை உண்டாக்கிய சக்தியே நேரில் அதைப் பழுதுபார்க்க முயற்சித்திருக்கும்போது மனிதரால் ஆகவேண்டியதென்ன? வைத்தியர்கள் தேவையில்லை. எல்லோரும் தூரப் போகட்டும்.

இக்கருத்தைக் கொண்டுதான், ஸர் உவில்லியம் ஆஸ்லர் என்னும் 'வைத்திய சிரோமணி சொன்னார்: "இன்ன தன்மையதென்று விளங்காத மருந்துகளை கொஞ்சமேனும் அறியப்படாத தேகங்களுக்குள் நாம் செலுத்துகிறோம்," என்று தேக தத்துவமானது மனிதர்களால் அறியக்கூடியதன்று. அதை ரிபேர் செய்வதற்கு மருந்துகள்

உதவி, என்று நிச்சயமாகச் சொல்ல இடமில்லை என்று வைத்தியர்களே ஒப்புகிறார்கள். விவேகமுள்ள வைத்தியர்கள் ஒப்புகிறார்கள். மற்றவர் வேறு பேச்சுப் பேசுவார்கள்.

மைசூர் சமஸ்தானத்தில் தாவணகேரே என்ற சிற்றூரில் இயற்கை வைத்தியத்தில் நம்பிக்கையுள்ள ஒரு பிராமணர் இருந்தார். அவர் வீட்டில் ஒரு சமயம், எருமைக் கன்று மிகவும் நோய்ப்பட்டு, மருந்துகளால் குணம் பெறாமல், சாகும் நிலைமைக்கு வந்ததாகக் காணப்பட்டது. இயற்கை நம்பிக்கையுள்ளவரென்று முன் குறிக்கப்பட்டவர் இது கண்டு, கன்றை மற்றவை போல கட்டிவைப்பது தேவையில்லை, வீண் கொடுமை, அதை சுயேச்சையாக கட்டவிழ்த்துவிடுவது நலம், என்று நினைத்தார். அவ்வாறே செய்யும்படி வேலையாளை ஏவினார். அவன் கன்றைக் கட்ட

விழ்த்துவிட்டான். கன்று உடனே தானி ருந்த நிழலான இடத்தைவிட்டு வெளியி லுள்ள வெட்டவெளியை நோக்கிச் செல்ல முயன்றது, இதைக்கண்ட ஆள் கன்றை மறுபடி கட்டிவிடவேண்டுமென்று கருதி னன். கனவானே அக்கன்றின் இயற்கை யறிவு அப்படி வெயிலிற்குப் போகும்படி அதைத் தூண்டுகின்றது, என்று நினைத்து, ஆளைத் தடுத்தார். கன்று வெயிலில் போயிருந்து, கதிரவன் ஒளியில் திருப்தி யாகக் குளித்தது. பின் நிழலுக்கு வந்து, குளிர்ந்த தண்ணீர் குடித்தது. உணவை மறுத்தது. இயற்கை வைத்தியத்தில் இவை தான் மருந்துகள், என்று முன்னே யே தெரிந்துகொண்ட அவ்வீட்டார் யாவ ரும், "சர்மா" வைத்தியமானது இக்கன்று க்கு எப்படித் தெரிந்தது, என்று வியந்தார் கள். இவ்வாறே மூன்று நாள் உபவாஸம் முதலான மருந்துகளால் எருமைக் கன்று நோய் நீங்கி நின்றதைக் கண்டு, இன்னும்

வியப்படைந்தனர். இயற்கை வைத்திய நிபுணரான திரு. லக்ஷ்மண சர்மாவிடம் இக்கதையை அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சிரித்துச் சிரித்துச் சொன்னார்களாம்.

செயற்கை வைத்தியத்தில் மயங்கி, அறிவிழந்து கிடக்கும் மானிடருக்கு இவ் வெருமைக் கன்றுதான் உத்தம குருவாகும்.

யுக்தி யுக்தம் வசோக் க்ராஹ்யம்
பாலாதபி சுகாதபி,
அந்யத் த்ருணமிவ த்யாஜ்யம்
அப்யுக்தம் பத்மஜந்மநா.

—யோகவாசிட்டம்.

"நியாயம் பொருந்திய வசனமானது, குழவி சொன்னாலும், கிளி சொன்னாலும், மதிக்கத்தகும்; மற்றது, பிரமனே சொன்னாலும், துரும்பாக மதித்துத் தள்ளத்தகும்," என்று இதன் பொருள். எருமைக் கன்று

ளுலும், காட்டியவழி நல்வழியென்று கண்டு அதை நாகரிக மனிதர் பின்பற்றத்தகும்.

ஆகையால் நோய் வருங்கால், இயற்கை யென்னும் சக்திக்கு உபகாரமாக மேலே கண்ட ஐந்து உணவுகளையே மருந்துகளாகக் கொள்ளவேண்டும். முதல் உணவு உபவாஸம், ஓய்வு, தூக்கம். இரண்டாவது வெட்டவெளியில் உலாவும் சுத்த வாயு. மூன்றாவது சூரியவெளிச்சம். நான்காவது ஜலம், ஆசமனம், மேலே ஈரத்துணி கவசம், நாபி ஸ்நானம், முதலிய ஜலவைத்திய முறைகள். ஐந்தாவது நற்பசிவரும்போது இயற்கையும் மிதமும் ஆன உணவு. இதைத்தவிர வேறு மருந்து ஒன்று வேண்டும். அதாவது இயற்கை என்ற வைத்தியனிடம் பூர்ண நம்பிக்கையும், மனசாந்தியுமே.

இந்த ஆறு மருந்துகளைத் தவிர, நாம் கையாண்டுவரும் மற்ற மருந்துகளெல்லாம்

தற்கால சாந்தியாக குணம் தருகிறதே தவிர, நோயின் மூலகாரணத்தை உடலி னின்று போக்கி, உடலை சுத்தம் செய்வ தில்லை. பெரும்பாலும் இம் மருந்துகள் விஷத்தன்மையன. அவைகள் உடலின் மர்ம ஸ்தானங்களில் இருந்துகொண்டு, உயிரின் வேலைகளுக்குத் தடை செய்கிறது. நோயின் தொந்திரவிலிருந்து தப்புவதற்காக அடிக் கடி விஷ மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதால், நீடித்ததாகவும், கடுமையாகவுமுள்ள வியாதி கள் உண்டாகின்றன. ஒரு வியாதிக்கு மருந்து கொடுத்தால், அது அந்த வியாதி யைக் கண்டித்து, இன்னொரு வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது. இதனாலேதான் உலகில், புதுப்புது மருந்துகள் உபயோ கிக்க, புதுப்புது வியாதிகள் உண்டாகின் றன. ஆகையால் இம்மருந்துகளினால் ஒரு பொழுதும் நன்மையே கிடையாது.

இயற்கை வைத்தியர்

கி. லக்ஷ்மண சர்மா பி. ஏ., பி. எல்., என். டி.

அவர்கள் தமிழில் இயற்றிய

வைத்திய நூல்கள்.

1.	பூர்ண சக்தி	... அணா	4.
2.	உபவாஸ தத்வம்	... அணா	4.
3.	பத்திய உணவு	... அணா	2.
4.	மருந்தில்லா வைத்தியம்	... அணா	4.
5.	வாயு பலம்	.... அணா	2.

இவற்றில் நோயற்ற வாழ்வின் முறைகளும், நோயின் சிகிச்சைக்கான வைத்திய முறைகளும், விரிவாய், சாஸ்திர ரகசியங்களுடன் நிரூபித்திருக்கின்றது. இவைகளை வைத்துக்கொண்டு, அவரவர் தமக்குத்தாமே வீட்டில் வைத்தியம் செய்துகொள்ளலாம். சித்திரப் படங்களுடன் கூடியது.

விலாஸம்:—

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை, S. I. R.